自體免疫疾病飲食因應之道

慈濟大林醫院癌症國際中心

大林慈濟醫院
營養師 李蕙娟

我該如何面對?

飲食原則

- 均衡攝取六大類食物

健康飲食金字塔

飲食原則

- 增加鈣質的攝取

特別是牛奶、優酪乳、豆腐、小魚乾、深綠色蔬菜等含鈣高的食物等食物。

飲食原則

- 避免加工醃漬物品、儘量清淡

慈濟大林醫院國際醫療中心

尿酸與痛風

- 多喝水1500~2000c.c.
- 避免過多油脂及酒精攝取
- 避免尿酸普林質含量高的食物

慈濟大林醫學週風濕免疫中心

食物過敏與發炎

- 暫時避免可能過敏的食物，如:黃豆、咖啡、蛋、牛奶、玉米、小麥、馬鈴薯、蘋果、萵苣、甲殼類海鮮、酒精、牛肉、豬肉、和蔬菜油。

腸胃與發炎

- 多吃纖維質食物
- 每日一杯優酪乳
- 多喝水，避免便祕
- 不要濫用抗生素

慈濟大學醫學館 中國醫藥大學

魚油與發炎

- 魚油(fish oil)，主要含有EPA及DHA，能抵消前列腺素（prostaglandin）刺激發炎的作用
- 多吃富含Omeg-3脂肪酸的食物，例如沙丁魚、鮪魚、大比目魚、鯖魚和鮭魚這類深海魚

慈濟大林醫療綱領 敦風爆發中心

藥物影響飲食因應之道

- 阿斯匹靈

- 傷胃一定要餐後才能服藥
- 容易造成缺鐵性的貧血，多吃富含鐵質的食物，例如紫菜、紅肉類等食物。

藥物影響飲食因應之道

- 類固醇

- 容易造成食慾大增
- 鈉滯留
- 骨質疏鬆症

臺灣大學醫院過敏風濕免疫中心

有獎徵答

- 鈣質含量較多的食物有哪些?

慈濟大林醫院過敏風濕免疫中心

有獎徵答

- 若身體出現水腫,飲食應該如何配合?

慈濟大林醫院過敏風濕免疫中心

謝謝聆聽

慈濟大林醫院過敏免疫中心